Le Chef
41
Vollwertküchen Rezepte

by baba73

Inhaltsverzeichnis

1 Vollwertküche

1.1 Buchweizenpfannkuchen m. Lachs u. Meerrettichsahne

50 g Buchweizenmehl
50 g Mehl
2 Eier (Gew.Kl.2)
Salz
1 Schuss Zucker
3 TL Öl
1 Bd. Dill
200 g Creme fraiche
1 Stück Meerrettich (10cm)
6 Scheibe Räucherlachs (250g)

Buchweizenmehl und Mehl mischen, mit 3/8l kaltem Wasser anrühren und 20Min. ausquellen lassen.
Eier unterrühren, mit wenig Salz und Zucker würzen. Eine kleine Pfanne dünn mit Öl auspinseln und nacheinander 6 Pfannkuchen darin backen.
2/3 vom Dill hacken, mit der Creme fraiche verrühren. Meerrettich schälen, raspeln, 2 1/2 El mit der Creme fraiche verrühren und mit Salz würzen.
Den Lachs in die Pfannkuchen füllen, mit restlichem Dill garnieren. Die Creme fraiche und den restlichen Meerrettich darübergeben.
Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 363 :Kilojoule: 1518 :Eiweiss/g: 15 :Kohlenhydrate/g: 16 :Fett/g: 25 ⋆ Quelle: -Natürliche Ernährung -Herausgeber:essen & trinken -erfasst: v. Renate Schnapka -am 26.09.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Vollwert, Getreide, Fisch, Lachs, Sauerrahm, P6
Stichworte: Fisch, Lachs, Vollwert, Getreide, Sauerrahm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Crepes aus Vollkorn

40 g Butter
75 g Dinkel, fein gemahlen
2 Spur Salz
2 Eier
150 ml Milch
2 EL Mineralwasser mit Kohlen- säure (oder Bier, Wein-brand, Rum, Orangenlikör)

ZUM AUSBACKEN
Butterschmalz

Vorbereitungszeit: 5 Minuten Backzeit: 25 Minuten Ruhezeit: 1 Stunde
Die Butter schmelzen und wieder abkühlen lassen. Die Butter, den Dinkel, das Salz, die Eier, die Milch und das Wasser mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren, dann 1 Stunde zugedeckt kühl stellen. Das Butterschmalz schmelzen lassen. Eine mittelgrosse, schwere Pfanne ohne Fett heiss werden lassen. Küchenpapier in das Butterschmalz tauchen und die Pfanne damit einfetten. So wenig Teig wie möglich in die Pfanne geben, diesen verlaufen lassen und backen, bis die Oberfläche Blasen wirft. Die Crepe wenden, fertig backen und warm stellen, bis alle gebacken sind.
Tip: Die Crepes lassen sich mit frischen Früchten, Schlagsahne, Marmelade oder Eis füllen.
Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vollwert, Teigwaren, P1
Stichworte: P1, Vollwert, Teigwaren, Mehl

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Dinkel-Omeletten mit Gemüse

OMELETTENTEIG
120 g Dinkelvollkornmehl
50 g Sbrinz; gerieben
4 Eier
70 g Magerquark
2 dl Milch
20 g Flüssige Butter
Salz
Pfeffer
2 EL Bratbutter

MMMMM————————————Gemüse——————————-
1 Bd. Kleine Rüebli 150 g Kefen 12 sm Frühlingszwiebeln 12 sm Champignons 60 g Butter 1 ts Zucker 1 tb Wasser 1 Prise Zitronensaft Salz - Pfeffer Für die Omeletten alle Zutaten gut verrühren und 30 Minuten rühen lassen.
Das Gemüse rüsten und waschen. Die Rüebeli ganz lassen, die Kefen nach Belieben kleinschneiden und die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren. die Champignons rüsten, putzen und ganz lassen.
Die Butter in der Pfanne schmelzen und den Zucker darin auflösen. Das Gemüse dazugeben und leicht glasieren. Mit Wasser und Zitronensaft ablöschen, würzen und auf ganz kleinem Für zugedeckt gar dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser nachgiessen.
In der heissen Bratbutter kleine Omeletten ausbacken, zusammenfalten und mit dem Gemüse anrichten. Den Gemüsefond dazugeben.
Gepostet von Stefan Kämpfen @ 2:301/406.7 am 24.04.94
Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fleischlos, Gemüse, P4
Stichworte: Gemüse, P4, Fleischlos

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Dinkelauflauf mit Gemüse

100 g Dinkel
1 kg Gemüse der Saison
z.B. Auberginen, Zucchini,
Paprika, Sellerie, Karotten
1 Würfel veget. Gemüsebrühe
1 Spur Vollmeersalz
Butter (für die Form)
3 Eigelb
100 g Schmand
100 g ger. Käse (mind. 60% Fett)
1 EL Butter oder Reformmargarine
einige Basilikum- oder
Kerbelblättchen
1/4 l Wasser

Den Dinkel etwa 10 Stunden zugedeckt im Wasser quellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann in nur wenig Wasser zusammen mit dem Gemüsebrühwürfel und etwas Meersalz bei milder Hitze knapp bissfest dünsten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Inzwischen den Dinkel zusammen mit dem Einweichwasser bei milder Hitze etwa 1/2 Stunde garen, dann etwa 1/2 Stunde neben dem Herd nachquellen lassen. Eine grosse Auflaufform ausfetten. Den Dinkel mit dem Gemüse mischen und in die Form geben. Die Eigelbe mit dem Schmand und dem Käse gründlich verquirlen und über den Ausguss giessen. Die Butter in Flocken daraufsetzen. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen. Inzwischen die Kräuterblättchen waschen, trockentupfen und dann grob hacken. Den fertigen Auflauf damit bestreuen.

Quelle: Aller über die Haysche Trennkost Dr. Thomas M. Heintze Falken-Verlag ⋆⋆ Gepostet von Edwin Litterst Erfasser: Edwin Datum: 10.12.1995 Stichworte: Trennkost, Vegetarisch, P4
Stichworte: P4, Vegetarisch, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.5 Fruchtiger Rohkostteller

1 reife Birne
1/2 Honigmelone
1 klein. Zucchino
1/2 Eisbergsalat-Kopf
10 Mandeln

FÜR DIE SAUCE
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Meersalz
1 TL Frutilose
1 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst
4 EL Wasser

AUSSERDEM
2 EL feingehackter Dill

Die Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Melone entkernen und vierteln. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stielansatz des Zucchinos entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Eisbergsalat putzen und in mundgerechte Stückchen zupfen. Die Mandeln grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.
Den Zitronensaft mit dem Wasser, dem Meersalz und der Frutilose verrühren und das Öl darunterschlagen. Die Sauce unter die Rohkost heben und den Dill darüberstreuen. ⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Gepostet: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Frucht, Rohkost, Trennkost, P2
Stichworte: Früchte, Rohkost, Trennkost, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Gebratene Tofu-Rollen

120 g Fleisch;(dünne Streifen)
120 g Krebsfleisch
500 g Turnip; (weisse Rübe)Peter-Silienwurzel?; (reiben)
1 klein. Zwiebel; (feine Scheiben)
1 Knoblauchzehe; (hacken)
1 TL Salz
Pfeffer nach Geschmack
2 EL Wasser
1 Tofu-Haut (bean-curd skin)
6 EL Öl
Ausreichend Fett zum Fritieren

GEWUERZMISCHUNG
1 TL Helle Soja Sauce
1 TL Zucker
1 TL Monos.Glutamat;(n.Wunsch)
1 TL Tapioca/Stärkemehl
etwas Pfeffer

Die Gewürzmischung mit dem Fleisch vermengen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Die 6 Tb. Öl erhitzen, den Knoblauch u. die Zwiebeln darin goldbraun braten. Nun werden Fleischstreifen, Krebsfleisch, weisse Rüben, Salz, Pfeffer und Wasser hinzugefügt. Bei ständigem Umrühren 8-10 Min. braten, danach etwas abkühlen lassen. Die Tofu-Haut in 10 cm Quadrate schneiden und mit

einem feuchten Tuch abreiben. Ich weiss leider nicht, wieviele Rollen das gibt, denn ich habe noch keine Tofu-Haut verarbeitet Auf jedes Quadrat einen Esslöffel Fleischmasse geben, aufrollen und mit etwas Wasser u. Stärkemehl versiegeln. Nun wird das Fritierfett erhitzt und die Rollen darin goldbraun gebraten. Das Fett ablaufen lassen. Man garniert die Rollen mit geriebener Gurke oder Salat und serviert sie heiss
Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu, Bean, Krustentier, P4
Stichworte: China, P4, Tofu, Krustentier, Bean

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Gebratener Taufu/Tofu mit gemischtem Gemüse

3 Stück weicher, weisser Tauhu
Ca 5x10 cm
30 g Fleisch; (scheibeln)
60 g Zuckererbsen;(Fädenentfernt
1 Möhre;(Scheiben in Blumen-Muster)
3 Blätter Ch inakohl;(streifeln
6 Champignons
1 Frühlingszwiebel;(in 2cm lange Stücke schneiden)
1 Scheibe Ingwer
Fritierfett

ZUM ANDICKEN)

1 EL Stärkemehl
2 EL Wasser

ZUTATEN FUER DIE SAUCE

1 1/2 Tas. Hühner- o. Fleischbrühe
1 TL Dunkle Soja Sauce
1 TL Helle Soja Sauce
1 TL Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer
Etwas Monos.Glutamat
(n. Wunsch)

Die Saucen Zutaten zum Kochen bringen und heiss halten. Die Tauhu Stücke diagonal durchschneiden, so dass man dreieckige Stücke erhält. Das Fritierfett erhitzen und die Tauhu Stücke goldbraun fritieren. Auf einem Küchenpapier das Fett abtropfen lassen. Das Fett wird nun aus der Pfanne, bis auf 2 Esslöffel, entfernt. Die Erbsen werden in dem Fett für 1-2 Min. gebraten und herausgenommen. Es werden abermals 2 EL. Fett in der Pfanne erhitzt, der Ingwer darin erhitzt und dann das Fleisch und das Gemüse dazugegeben und für etwa 1-2 Min. gebraten. Dann wird die Sauce darüber gegeben und alles kurz aufgekocht. Man gibt dann die Tauhu Stücke hinein und köchelt alles für etwa 2-3 Min. Nun wird die Sauce angedickt und alles heiss serviert.
Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu/, Bean, P6
Stichworte: China, P6, Tofu/, Bean

Mengenangabe: 4 Portionen

1.8 Gebratener Tauhu Salat

4 Stück weisser tauhu
(bean curd)
4 Eier;(leicht schlagen)
120 g Soyabohnensprösslinge
(vorkochen)
4 Grüne Gurken; (in 1cm grosse Würfel schneiden)
5 klein. Zwiebeln; (dünne Scheiben)
Fritierfett

SAUCEN-MISCHUNG

3 EL Erdnussbutter
4 EL helle Sojasauce
1 Knoblauchzehe; (fein hacken)
1 EL Zitronensaft
3/4 Tas. ;Wasser

Man erhitzt das Fett und fritiert die Tauhu Stücke goldbraun. Sie werden aus dem Fett genommen und auf Küchenpapier gelegt. Dann schneidet man sie in ca. 1cm grosse Würfel. Nun wird das Fett, bis auf einen Esslöffel, aus der Pfanne entfernt. Das restliche Fett sollte nicht zu heiss sein. Man gibt nur soviel Ei in die Pfanne, dass sich nach schnellem Schwenken ein dünnes Omelett formt. Wenn eine Seite goldbraun ist, wird das Omelett auf die andere Seite gewendet. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die Eimasse aufgebraucht ist. Die Omeletts werden in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten. Nun werden 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzt und die Zwiebeln darin goldbraun gebraten. Man stellt sie zur Seite. Man mischt die Saucen-Gewürze, giesst sie in die Pfanne und bringt sie zum Kochen. Auch die Sauce wird zur Seite gestellt. Nun arrangiert man die tauhu Würfel, die Soyabohnensprösslinge, die Gurken und Eierstreifen in einem geeigneten Gefäss, giesst die Erdnuss-Sauce darüber und garniert alles mit den braunen Zwiebeln.
Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu/, Salat, Vegetarisch, P4
Stichworte: China, P4, Salat, Vegetarisch, Tofu/

Mengenangabe: 4 Portionen

1.9 Gedämpfte Tauhu mit Eiersauce

8 Stück weicher Tauhu
(bean curd) ca. 4x4 cm
60 g Gehacktes
60 g Shrimps (hacken)
60 g Krebsfleisch
60 g grüne Erbsen
1 Frühlingszwiebel;(feine
Scheiben)
etwas Öl

GEWUERZMISCHUNG
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 TL Monos.Glutamat; (n.Wunsch)
1 TL Sesamöl
2 EL Stärkemehl
etwas Pfeffer

ZUTATEN FUER DIE SAUCE
1 Ei (leicht schlagen)
1/2 Tas. Brühe/Wasser
1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
1 TL Monos.Glutamat; (n.Wunsch)
1 TL Helle Soja Sauce

ZUM ANDICKEN
1 EL Stärkemehl
2 EL Wasser
etwas Pfeffer

Die Tauhu's werden sehr klein zerdrückt, das Fleisch, die Shrimps und die Gewürze hinzugegeben und alles gut vermischt. Man sticht mit einem Löffel Portionen ab und gibt sie auf eine geölte Platte(Teller). Anmerkung: Die Chinesen haben wohl einen speziellen Dämpfer. Ich denke man kann auch einen Teller auf einen Topf mit köchelndem Wasser stellen und zudecken. Hier ist etwas Experimentierfreude angesagt, denn ich habe die Rezepte auch noch nicht ausprobiert. Man stellt also den Teller auf den Topf u. dämpft die Mischung für 6-8 Min. Dieser Vorgang soll die Masse wohl nur etwas festigen, denn gegart wird beim nächsten Schritt. Nun wird das Fett in einer Pfanne erhitzt man gibt (ja nach Grösse der Pfanne) einige Portionen hinein, drückt sie ein wenig platt und brät sie von beiden Seiten hellbraun. Sie werden auf eine Servierplatte gelegt und die nächsten Portionen gebacken, bis die Mischung aufgebraucht ist. Man gibt nun alle Saucen-Zutaten AUSSER

EI U. STAERKEMEHL in die Pfanne und bringt sie zum Kochen. Nun gibt man das Krebsfleisch, die Erbsen, die Frühlingszwiebel und das geschlagene Ei hinein, dickt alles mit dem Stärkemehl an und giesst es über die tauhu. Dieses Gericht wird heiss serviert.
Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu/, Bean, Shrimps, Krustentier, P4
Stichworte: China, P4, Krustentier, Shrimps, Tofu/, Bean

Mengenangabe: 4 Portionen

1.10 Gedämpfte, gefüllte Tauhu

1 Würfel tauhu (bean curd)
(Das Stück ist ca. 5x10cm)
2 Salatblätter;(schnitzeln)
4 Grüne Erbsen(Dekoration)

FUER DIE FUELLUNG
75 g Shrimps;(geschält, gereinigt gehackt)
1/3 TL Zucker
1/3 TL Monos.Glutamat; (n.Wunsch)
0.16 TL Salz
0.16 TL Sesamöl
1/3 EL Tapioka/Stärkemehl

ZUTATEN FUER DIE SAUCE
2/3 EL Helle Soja Sauce
0.16 TL Dunkle Soja Sauce
57 TL Monos.Glutamat (n.Wunsch)
0.16 TL Sesamöl
1 EL Wasser
1/3 EL Öl

Die Tauhu Stücke werden gewaschen u. in 3 Teile geteilt. Jedes Teil wird nun auf der oberen Fläche ausgehöhlt. Nun mischt man die Zutaten für die Füllung miteinander u. teilt die Menge in 12 Portionen. Jedes Stückchen Tauhu wird nun mit einem Teil der Mischung gefüllt und mit einer Erbe dekoriert, die man leicht in die Füllmasse drückt. Nun werden die 12 Stücke auf einem Teller oder Platte arrangiert und für 8-10 Min. gedämpft bis sie gar sind. (Aus dem Rezept kann ich nicht ersehen, wie das Dämpfen bei Chinesen abläuft. Ich denke man stellt einen Teller auf einen Topf mit köchelndem Wasser u. deckt ihn zu. Hier muss man wohl etwas experimentieren). Die fertigen Tauhu- Stücke werden auf ein geeignetes Geschirr gelegt, mit der Sauce übergossen und aussen herum mit den Salatschnitzeln garniert. Herstellung der Sauce: Öl in der Pfanne erhitzen, alle Saucen-Zutaten hineingeben und zum Kochen bringen. Die Sauce wird über die gedämpften Tauhu's gegeben.
Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu/, Shrimps, Krustentier, P12
Stichworte: China, Krustentier, Shrimps, Tofu/, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.11 Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Knoblauchsauce

80 g Haferkörner
1 Zwiebel
1 TL Butter
150 ml Gemüsebrühe vegetabil
Selleriesalz
1 TL Paprikapulver edelsüss
1 EL Petersilie gehackt
30 g Gorgonzola vollfett
1 EL Vollkornsemmelbrösel
1 1/2 EL Kokosfett ungehärtet

FÜR DIE SAUCE
60 g Sahnedickmilch
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. (Oder fertige kernige Haferflocken verwenden) Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Haferflocken dazugeben und die Gemüsebrühe angiessen. Das Ganze unter Rühren so lange kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht.
Den Brei mit dem Selleriesalz, dem Paprikapulver und der Petersilie verrühren, gut durchkneten und für einige Minuten durchziehen lassen.
Inzwischen die Knoblauchsauce zubereiten. Dafür die Sahnedickmilch mit einem Schneebesen glattrühren. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken und die Sauce mit Kräutersalz würzen.
Nun aus dem Brei mit angefeuchteten Händen zwei Bratlinge formen, jeweils die Hälfte des Gorgonzolas in die Mitte drücken und die Bratlinge verschliessen. In den Semmelbröseln wenden und im Fett so lange braten, bis sie knusprig sind. ⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Hafer, Bratling, Trennkost, P1
Stichworte: P1, Hafer, Bratling, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.12 Gemüsehirse

200 g Karotten - in dünne Rädchen
250 g Champignons; geputzt - blättrig geschnitten
1 Zwiebel; fein gehackt
1 Bd. Petersilie; grob gehackt
1 TL Öl
200 g Erbsen, tiefgekühlt
230 g Dose Tomaten
6 dl Gemüsebouillon
300 g Hirse
40 g Gruyere; gerieben

Das Öl nicht zu stark erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin dünsten. Karotten und Erbsen beifügen, kurz weiterdünsten. Tomaten zugeben, Bouillon dazu giessen. Sobald das Ganze wieder kocht, die Hirse einrühren. Die Hirse sofort auf kleinste Stufe stellen, so dass die Flüssigkeit nicht mehr kocht, und die Hirse zugedeckt 20 bis 30 Minuten quellen lassen.
Gemüsehirse mit einer Gabel sorgfältig lockern, anrichten und mit Petersilie und Reibkäse bestreuen. ⋆ Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Getreide, Hirse, Pilz, Vegetarisch, P4
Stichworte: P4, Pilz, Getreide, Hirse, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.13 Getreidepflanzel

1 Zwiebel; fein gehackt
1 TL Butter
200 g Weizen; grob geschrotet - oder Grünkern, Hafer
375 ml Wasser
2 Eier
1/2 Bd. Petersilie
Salz
Weißer Pfeffer
Muskatnuß; gerieben
2 EL Butterschmalz - oder Kokosfett, Öl

Getreidepflanzel gehören zu den typischen fleischlosen Gerichten der bayerischen Karwoche. Pflanzel oder Pflanzerl sind moderne Wörter, gebildet aus dem alten Pfanzelt, das es noch im 19. Jahrhundert gab. Pfanzelt wiederum kommt von Pfannen-Zelten. So nannte man einen flachen Kuchen, der in der Pfanne gebacken wird - das alte Wort Lebzelten erinnert noch daran. Schliesslich wurde aus dem Pfanzelt ein Pfanzel, vermutlich weil es viel leichter auszusprechen ist.
Zwiebel in zerlassener Butter bei schwacher Hitze glasig braten. Schrot unter Rühren einige Sekunden mitrösten. Kaltes Wasser zugiessen, aufkochen und Schrot zugedeckt bei schwacher Hitze zehn Minuten garen.
Topf von der Kochstelle nehmen und in kaltes Wasser tauchen, damit sich das Schrot vom Topfboden löst. Abkühlen lassen.
Eier, fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zum Schrot geben und alles zu einem Teig vermischen.
Fett in einer grossen Pfanne erhitzen. Teig zu Pflanzeln formen (3 pro serving) und portionsweise bei mittlerer bis schwacher Hitze auf der Unterseite etwa 10 Minuten braten, bis sie sich leicht vom Pfannenboden lösen. Wenden und auf der zweiten Seite weitere sechs bis acht Minuten braten.
Mit Salat, Kraut oder Apfelmus servieren. ⋆ Quelle: B. Rias-Bucher Der bayerische Küchenkalender, Südwest ISBN 3-517-01478-8 Erfasst von Rene Gagnaux ⋆⋆ Gepostet von Rene Gagnaux Date: Thu, 27 Apr 1995 Erfasser: Rene Datum: 01.06.1995 Stichworte: Getreide, Bratling, Info, Deutschland, Vegetarisch, P4
Stichworte: Deutschland, Getreide, Vegetarisch, Informationen, Bratling

Mengenangabe: 4 Portionen

1.14 Gratinierte Hirsepfannkuchen

100 g Weizen und
150 g Hirse; fein gemahlen
400 ml Milch
1 1/2 TL Delikata oder Curry
Kräutersalz
300 g Lauch
600 g Wirsing
30 g Butter
1 EL Gekörnte Gemüsebrühe
1 TL Getr. Provencekräuter
160 g Sahne
2 EL Gehackte Petersilie
Muskatnuß, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eier Butterschmalz zum Backen
140 g Tomatenmark
1 TL Paprika süss
1 Schuss Rosenpaprika
150 g Schafskäse

Aus Mehl, Milch, Delikata und einem halben TL Salz einen Teig rühren und 30-60 Minuten zugedeckt quellen lassen. Inzwischen den Lauch und den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Rippen der Wirsingblätter fein hacken. Die Butter mit dem Wasser, der gekörnten Brühe und den Provencekräutern in einem breiten Topf aufkochen. Das Gemüse darin in 8-10 Minuten bissfest garen. Dann 2/3 der Sahne und die Petersilie unterrühren. Die Füllung sollte nicht zu trocken sein. Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Eier unter den Pfannkuchenteig rühren. In einer grossen schweren Pfanne Butterschmalz zerlassen und die Auflaufform damit einfetten. Dann 2 grosse Pfannkuchen pro Person in etwas Butterschmalz von beiden Seiten ausbacken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Die Pfannkuchen füllen und nebeneinander in die Form legen. Für den Guss das Tomatenmark, die restliche Sahne, etwas Wasser und beide Paprikasorten verquirlen. Er sollte dickflüssig sein. Evtl. noch etwas Wasser unterrühren. Den Guss mit Salz abschmecken und auf den Pfannkuchen

verteilen. Den zerbröckelten Schafskäse darüber streuen. Die Pfannkuchen im Backofen oben etwa 10 Minuten gratinieren bis der Käse hellgelb ist. ⋆ Quelle: Kraut und Rüben 01/94 ⋆⋆ Gepostet von Diana Drossel Erfasser: Diana Datum: 03.05.1996 Stichworte: Getreide, Gratin, Hirse, Lauch, Januar, P4
Stichworte: Januar, P4, Gratin, Getreide, Hirse, Lauch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.15 Griechisches Brot gefüllt

MMMMM——————————Teig:——————————
250 g Roggenvollkornmehl 250 g Weizenvollkornmehl 1 ts Kräutersalz 1/2 Pk. Joghurt oder saure - Milch 1 Würfel Hefe 1 ts Honig 1 tb Pflanzenöl MMMMM——————————-Füllung:——————————

5 Eier 100 g Oliver (grün oder schwarz, evtl. 50%mehr) Kräutersalz Pfeffer frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Salbei, Oregano, Estragon 1 Knoblauchzehe (evtl. 2) 150 g Schafskäse (nach Geschmack mehr) Öl (zum Beträufeln) Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, darauf die geschälten hartgekochten Eier längs hintereinander sowie Oliven, Gewürze, Knoblauch und den gewürfelten Schafskäse gleichmässig verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Teig an den Seiten etwas einschlagen, dann zu einer Rolle formen. Auf ein gebuttertes Blech legen, nochmals etwas gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 45 Minuten im Backofen backen.
Variation: Den Teig nur aus Weizenmehl zubereiten, zu einem runden oder ovalen Laib formen, diesen 40 Minuten vorbacken. Dann die Oberfläche mit Eigelb einpinseln, die Oliven und Käsewürfel hineindrücken, Kräuter darüberstreuen und das Brot noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben.
Quelle: Barbara Rütting Mein neues Kochbuch - Schlemmereien aus der Vollwertküche Mosaik Verlag, 1984
Erfasser: Edwin Datum: 30.01.1996 Stichworte: Vollwert, P4
Stichworte: P4, Vollwert

Mengenangabe: 4 Portionen

1.16 Grünkernbratlinge 3 Varianten

250 g Grünkernschrot
1 l Wasser
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Ei
1 Schuss Salz oder Selleriesalz
1 Schuss Pfeffer
1 Schuss Paprika
1 Schuss Majoran
1 Schuss Basilikum oder
1 Schuss Estragon
40 g Vollkornbrösel

VARIANTE 1
Emmentaler oder Gouda

VARIANTE 2
1/2 TL Salz
1 EL Butter oder Margarine
Etwas Majoran,
Thymian oder
Rosmarin

ERFASST VON
Arthur Heinzmann am 04.11.96 Quelle Unbekannt

Den Grünkernschrot im Wasser mit der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt etwa 30 Minuten kochen lassen. Danach das Lorbeerblatt entfernen. Das verquirlte Ei unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Paprika sowie Majoran, Basilikum oder Estragon würzen.
Mit gefetteten Händen Bratlinge formen und in Vollkornbrösel wenden. Die Bratlinge auf ein leicht gefettetes Backblech legen und bei 220 Grad etwa 15-25 Minuten braten.
Variante 1: Die Bratlinge mit je 1 Scheibe Käse belegen und backen, bis der Käse schmilzt.
Variante 2: Alle Zutaten unter den gekochten Schrot mischen.
Grünkernbratlinge sind geeignet als Beilage zu gekochtem Gemüse oder Rohkostsalaten.
Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Getreide, Grünkern, Bratling, P4
Stichworte: P4, Grünkern, Getreide, Bratling

Mengenangabe: 4 Portionen

1.17 Grünkernlaib mit Blumenkohl

100 g Zwiebeln
100 g Möhren
300 g Lauch
250 g Grünkerngrütze; (oder -Schrot)
50 g Butter
3/4 l Gemüsebrühe (Reformhaus)
100 g Mandeln, gerieben
3 Eier
120 g Gouda, gerieben
100 g Vollkorntoastbrösel; (oder Semmelbrösel)
Vollmeersalz
Thymian
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
100 g Emmentaler, grob geraffelt

Zwiebeln. Möhren, Lauch fein würfeln. Grünkerngrütze in der Butter dünsten, Gemüse zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Dann mit Mandeln, Eiern, Bröseln und Gouda mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss herzhaft würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einem Laib formen und bei 175 GradC (Gas: Stufe 2) 35 Minuten backen. Mit Emmentaler bestreuen und weitere 5 Minuten backen. Dann 5 Minuten ruhen lassen und servieren.
Dazu passt z.B. Blumenkohl: 1 kg Blumenkohlröschen mit 1/8 l Gemüsebrühe, 1/4 l Sahne und Salz zugedeckt 15 Minuten dünsten. Röschen aus der Sauce nehmen und warmstellen. Sauce cremig einkochen lassen. Zum Schluss einen Bund gehackten Dill unterziehen.
26.03.1994 (Ep)
Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vollwert, P4
Stichworte: P4, Vollwert

Mengenangabe: 4 Portionen

1.18 Grünkernplätzchen mit Senfsprossenquark und Lachstatar

FÜR DIE GRÜNKERNPLÄTZCHEN
200 g Grünkern
600 ml Wasser
1 mittl. Möhre
100 g Knollensellerie
1 klein. Zwiebel
1/2 Bd. Petersilie
3 Eigelbe
50 g Vollkornpaniermehl
Salz
Pfeffer; schwarz; fadM.

FÜR DEN SENFSPROSSENQUARK
100 g Magerquark
50 g Joghurt (3,5% Fett)
2 EL Senf; mild
1 EL Zitronensaft
2 cl Wermut; trocken
100 g Senfsprossen
Pfeffer; weiss; fadM.

FÜR DAS LACHSTATAR
200 g Räucherlachs
1 Bd. Schnittlauch
1 klein. Zitrone; Saft
2 cl Wermut; trocken

AUSSERDEM
4 EL Erdnuss- oder Olivenöl
Senfsprossen zum Garnieren

Den Grünkern mit Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Grünkern im geschlossenen Topf eine Stunde quellen und dabei abkühlen lassen.
Inzwischen die Möhre und den Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden.
Das zerkleinerte Gemüse, die Zwiebel und die Petersilie mit dem abgetropften Grünkern, den Eigelben und dem Paniermehl mischen. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Quark mit Joghurt, Senf, Zitronensaft und Wermut verrühren. Senfsprossen waschen, trockentupfen und untermischen. Den Quark eventuell mit Salz und wenig Pfeffer würzen.
Für das Tatar den Lachs mit einem Wiegemesser fein zerkleinern. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Beide Zutaten mit Zitronensaft, Wermut und Pfeffer mischen.
Das Öl nach und nach in der Pfanne erhitzen und darin aus dem Grünkernteig portionsweise acht grössere oder zwölf kleinere Plätzchen backen: zuerst zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa vier Minuten backen, bis die Plätzchen an der Unterseite leicht gebräunt sind und sich gut ablösen lassen. Wenden und auf der zweiten Seite etwa 3 Minuten in der offenen Pfanne backen.
Gebackene Plätzchen bei 50 GradC im Backofen warmhalten.
Die Plätzchen auf Tellern verteilen, zuerst mit Lachstatar, dann mit Senfsprossenquark und mit Senfsprossen garnieren.
Quelle: Feinschmecker Edition; Vollwertküche; Schlossbergverlag; München 1993
Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ⋆⋆ Gepostet von Herbert Schmitt Date: Mon, 01 May 1995 Erfasser: Herbert Datum: 21.06.1995 Stichworte: Vollwert, Grünkern, Quark, Lachs, P4
Stichworte: Lachs, P4, Grünkern, Vollwert, Quark

Mengenangabe: 4 Portionen

1.19 Hähnchenbrust m. Porree-Füllung

3 Hähnchenbrüste(mit Knochen -800-900g)
4 TL Sojasauce
weisser Pfeffer a.d.M.
350 g Porree (Lauch)
60 g Schalotten
30 g Butter o. Margarine
50 g Creme fraiche
30 g Parmesan (frisch gerieben)
1 Ei
30 g Butterschmalz
1/8 l Trockener Weisswein
1 klein. Dose Krebssuppenpaste(60g)
125 g Schlagsahne
Salz

Brustbein mit einem Messer aus der Hähnchenbrust auslösen. Knochen beiseite legen.
Fleisch mit der Haut nach unten flach auf die Arbeitsfläche legen, leicht klopfen, mit Sojasauce und Pfeffer würzen.
Porree waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Schalotten pellen und würfeln.
Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Porree darin glasig dünsten.
Zuerst Creme fraiche und Parmesan unter den heissen Porree, zuletzt das Ei unterrühren. Die Masse auskühlen lassen.
Den Porree auf die Hähnchenbrüste verteilen, das Fleisch zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken.
Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch hineinlegen. Schalotten und die Knochen dazugeben. Bräter zugedeckt auf der zweiten Einschubleiste von unten in den kalten Ofen setzen.
Fleisch bei 200?C (Gas 3) 30 Min. garen. Mit Wein ablöschen, weitere 15Min. bei 225?C (Gas 4) garen.
Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf umgiessen. Krebspaste und Sahne zugeben und kurz einkochen, mit Salz abschmecken.
Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 399 :Kilojoule: 1670 :Eiweiss/g: 36 :Kohlenhydrate/g: 5 :Fett/g: 24 ⋆ Quelle: -Natürliche Ernährung -Herausgeber: essen & trinken -erfasst: v. Renate Schnapka -am 26.09.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Vollwert, Geflügel, Hähnchen, Gemüse, Sahne, P6
Stichworte: Gemüse, Sahne, Vollwert, Geflügel, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.20 Haferflocken mit Heidelbeeren

50 g Haferkörner
80 g Sahnedickmilch
150 g Heidelbeeren
1 EL Frutilose
Zimt

Die Haferkörner mit dem Flocker zu Flocken quetschen, oder fertige kernige Haferflocken verwenden. Flocken mit der Dickmilch in einer Schüssel verrühren. Heidelbeeren (frisch oder wenn tiefgekühlt, dann getaut) mit der Frutilose und etwas Zimt mischen und auf das Müsli geben. ⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Hafer, Beere, Frühstück, Trennkost, P1
Stichworte: Frühstück, P1, Hafer, Beere, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.21 Haferflocken-Pfannkuchen mit Brennesselcreme

20 g Feine Haferflocken
15 g Dinkelmehl
1 klein. Ei
Salz
1 TL Olivenöl
125 ml Milch
2 groß. Handvoll Brennessel-Spitzen
Oder junge Blättchen
Oder
300 g Blattspinat
50 g Sauerrahm (20% Fett)
40 g Vollmilchjoghurt
1 EL Hefeflocken
Pfeffer

Muskat
Kräutersalz
Olivenöl; zum Braten

Für Schwangere und Stillende: Schnelles Mittagessen
Brennesseln sind mit das erste frische Gemüse im Jahr und sehr reich an Eisen und Vitamin C. Achten Sie darauf, nur an sicheren Orten zu sammeln: am besten in privaten Gärten an Stellen, die nicht von Hunden besucht werden. Falls Sie keine Brennesseln sammeln können, nehmen Sie Spinat.
Die Haferflocken mit Mehl, dem Ei, etwas Salz und Olivenöl verrühren. So viel Milch zugeben, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht. Etwas quellen lassen. Die Brennesseln bzw. den Spinat waschen und putzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 Pfannkuchen backen. Währenddessen die Brennesseln oder den Spinat in einem Topf zusammenfallen lassen. Den Sauerrahm, Joghurt und die Hefeflocken unterrühren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Pfannkuchen mit der Creme füllen, zusammenklappen und servieren.
Tip: Als Füllung eignen sich auch Sauerampfer und Löwenzahn frisch von der Wiese oder Kerbel und Brunnenkresse vom Markt. Mischen Sie diese Kräuter enthalten Mineralstoffe, Vitamine und Aromastoffe besonders konzentriert.
Pro Portion ca. 650 kcal. ⋆ Quelle: Eltern 4/92 ⋆⋆ Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 31.03.1996 Stichworte: Getreide, Hafer, Schwanger, Stillen, P1
Stichworte: P1, Getreide, Hafer, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.22 Hirse mit Blumenkohl

200 g Hirse
1/2 l Wasser
Salz
1 Blumenkohl
150 g Emmentaler

Die Hirse im Salzwasser zum Kochen bringen und 20 Minuten ausquellen lassen. den Blumenkohl putzen, vierteln und in wenig Wasser 20 Minuten garen. Die Hirse in eine Kasserolle geben, den Blumenkohl darauf verteilen, mit Käsescheiben bedecken und 15 Minuten im Ofen bei 200C gratinieren. Quelle: Kochen mit Hirse, pala verlag
Stichworte: Vegetables

Mengenangabe: 4 Portionen

1.23 Hirse mit Broccoli

1 Knoblauchzehe
2 mittl. Zwiebeln
2 EL Kokosfett; oder ungehärtete Pflanzenmargarine
200 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe
500 g Broccoli
Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
150 g Schafkäse
1 Bd. Schnittlauch
2 Tomaten

Knoblauch und Zwiebeln schälen und feinhacken, in dem heissen Fett andünsten.
Die Hirse in ein Sieb geben und heiss abwaschen, dann zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, das ganze aufkochen lassen, mit einem Deckel zudecken und bei geringer Energiezufuhr ca. 25 Minuten garen.
Währenddessen den Broccoli waschen, putzen und zerkleinern. In kochendem Wasser ca. drei bis vier Minuten blanchieren. Den Schafkäse würfeln, den Schnittlauch kleinschneiden und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
Broccoli und Schafkäse unter die fertige Hirse mischen, mit den Gewürzen abschmecken und mit Schnittlauch und den Tomatenstücken bestreuen. ⋆ Quelle: Nach: Marlis Weber, in neuform Kurier 5/92 Erfasst: Barbara Furthmüller Erfasser: Datum: 21.06.1995 Stichworte: Getreide, Hirse, Broccoli, Schafkäse, P4
Stichworte: P4, Getreide, Broccoli, Hirse, Schafskäse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.24 Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger auf tunesische Art

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl; (1)
200 g Hirse
750 ml Gemüsebrühe
2 Bd. Petersilie
150 g Stangensellerie
150 g Karotten
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Korianderpulver
Salz
3 EL Zitronensaft
400 g Tomaten
4 EL Öl; (2)
4 Eier
1 groß. Fladenbrot

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl (1) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz anschwitzen. Die Brühe zugiessen und alles ca. 12 Minuten köcheln lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte beiseite legen. Stangensellerie und Karotten putzen und fein würfeln. Mit der gehackten Petersilie zu der Hirse geben und weitere 12 bis 15 Minuten garen.
Die Hirsemasse mit den Gewürzen und dem Zitronensaft würzen. Kurz abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
Den Backofen auf 50 GradC vorheizen. Die Hirse in Portionen teilen (je Person eine Portion). Pro Portion 1 Esslöffel Öl (von Öl (2)) in einer Pfanne erhitzen und eine Portion Hirse hineingeben, zu einem runden Fladen glattstreichen. Pro Portion ein Ei verquirlen, über die Hirse geben und bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen. Auf eine Platte geben und im Backofen warmhalten. Nacheinander die einzelnen Tortillas auf diese Weise ausbacken.
Das Fladenbrot teilen, in jedes Teil eine Tasche schneiden. Etwas von den Petersilienblättern, Tomatenscheiben und jeweils eine Hirse-Kräuter-Tortilla hineingeben.
Pro Portion 618 kcal. ⋆ Quelle: Nach: freundin 9/95 Erfasst: Barbara Furthmüller ⋆⋆ Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Sat, 15 Apr 1995 Erfasser: Barbara Datum: 01.06.1995 Stichworte: Getreide, Hirse, Petersilie, Ei, P4
Stichworte: P4, Getreide, Hirse, Petersilie, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.25 Hirse-Möhren-Pfanne

250 g Zwiebeln
500 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
300 g Hirse
4 EL Öl
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
Vollmeersalz
60 g Butter
30 g Hirsemehl (selbstgemahlen)
1/8 l Schlagsahne
2 Bd. glatte Petersilie
Muskatnuss
Zitronensaft

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Möhren unter fließendem Wasser abbürsten und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hirse heiß abbrausen. Das Öl mäßig heiß werden lassen. Das ganze Gemüse darin andünsten. Hirse unterrühren. Mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz abschmecken. Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen. Das Hirsemehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit 1/4 l Brühe und Sahne aufgießen und 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen lassen. Die Petersilie sehr fein hacken und unterziehen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Dazu schmecken wachsweiche Eier im Kerbel- oder Kressebett. ⋆Quelle: Essen & Trinken 5/87 Erfasst von Sylvia Mancini
Stichworte: Getreide

Mengenangabe: 4 Portionen

1.26 Hirse-Souffle mit Quarksauce

150 g Hirse
1/2 TL Vollmeersalz
2 Eier (Gewichtsklasse 2)
2 EL Honig
100 g gehackte Mandeln
Butter für die Auflaufform
250 g Sahnequark
1/8 l Schlagsahne
2 Vanilleschoten
500 g Erdbeeren
4 EL Ahornsirup

Die Hirse heiss abwaschen und in 1/2 Liter Wasser mit dem Salz zugedeckt bei milder hitze 20 - 25 min. ausquellen lassen. Dann alles abkühlen lassen.
Eier trennen. Eigelb und Honig unter die Hirse rühren. Mandeln anrösten und zugeben.
Das Eiweiss sehr steif schlagen. Ein Drittel davon mit einem Schneebesen unter die Masse rühren. Restlichen Eischnee mit einem Spatel unterheben. Eine flache, ofenfeste Form mit Butter ausfetten, die Masse einfüllen. Bei 175 GradC auf der mittleren Einschubleiste ca. 30 min. backen. Quark mit der Sahne und dem ausgekratzten (!) Mark der Vanille mischen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln und im Ahornsirup wenden. Mit der Quarksauce zum heissen Souffle servieren.
Tip:
Schmeckt besonders lecker, wenn bei jedem Biss Erdbeeren, Quark und Hirse gleichzeitig auf dem Löffel sind.
Quelle:
Schöner Essen, Das grosse Buch der Vollwertküche, Verlag Naumann & Göbel
Gepostet von Christoph Jünger @ 2:244/1332.5 am 21.04.94
Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Souffle, Vegetarisch, P4
Stichworte: P4, Vegetarisch, Soufflé

Mengenangabe: 4 Portionen

1.27 Hirsegratin mit Gemüse und Tofu

200 g Hirse
500 ml Wasser
1 Schuss Meersalz
750 g Saisongemüse; Fenchel, - Zucchini, Blumenkohl, ... - in mundgerechte Stücke
Öl
1 Zwiebel; fein gehackt
300 g Tofu
2 EL Sojasauce
Käse; gerieben

MMMMM————————————SAUCE————————————
30 g Butter 2 tb Maiskeimöl 4 tb Vollkornmehl 5 dl Flüssigkeit; ca. Menge - - Wasser, Milch, Brühe - - nach Belieben Meersalz Muskat Kräuter Knoblauch; gepresst Die Hirse in heissem Wasser spülen, abtropfen lassen. Mit dem Meersalz und Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen; anschliessend 15 Minuten quellen lassen.
Inzwischen die Sauce zubereiten: das Fett erwärmen, Mehl beifügen und bei kleiner Hitze ein paar Minuten rösten. Vom Feuer nehmen und kalte Flüssigkeit mit dem Schneebesen langsam einrühren, bis ein Brei entsteht. Aufkochen, mit Flüssigkeit verdünnen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack würzen.
Das Gemüse im Dampfeinsatz knapp 'al dente' garen.
Zwiebel im Öl glasig dünsten, den Tofu in der Faust zerdrückt in Brocken zugeben und fünf Minuten rührbraten. Vom Feuer nehmen, mit der Sojasauce würzen. Die gekochte Hirse daruntermischen.
Eine grosse Auflaufform einfetten und mit dem Gemüse belegen. Die Hirse darüber verteilen, dann die Sauce darüber giessen. Nach Belieben mit Käse bestreuen und 20 Minuten überbacken. ⋆ Quelle: Nach: Verena Krieger, Die Tofuküche, 1993 ISBN 3-85502-462-6 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Getreide, Gratin, Hirse, Tofu, Vegetarisch, P4
Stichworte: Gratin, Tofu, Getreide, Hirse, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.28 Hirseklösse mit Tomatensauce

200 g Hirse
450 ml Wasser
1 TL Instant-Gemüsebrühe
500 g Sauerkraut
3 Zwiebeln
1 Bd. Petersilie
2 Säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
500 g Tomaten
2 Salbeiblättchen
3 EL Maiskeimöl
1 Lorbeerblatt
125 ml naturtrüber Apfelsaft
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eier
40 g Weizenvollkornmehl
2 EL Creme fraiche
1 Bd. Schnittlauch

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten
1. Die Hirse mit dem Wasser und der Gemüsebrühe einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen. Die Hirse lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen alle anderen Zutaten vorbereiten: Das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein zerkleinern. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie sich nicht verfärben. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Salbeiblättchen waschen, trockentupfen und hacken.
3. Für das Sauerkraut 1 Esslöffel Öl erhitzen. Etwa ein Drittel der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Das Sauerkraut, das Lorbeerblatt, den Apfelsaft, Salz und Pfeffer hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. Die Äpfel daruntermischen und in weiteren 10 min. garen.
4. Für die Klösse reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hirse mit den Eiern, einem weiteren Drittel der gehackten Zwie- beln, der Petersilie, dem Mehl und Salz mischen. aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 10 Klösse formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.
5. Für die Tomatensauce das restliche Öl erhitzen. Den Rest der Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten und den Salbei hinzu- fügen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze in etwa 5 Minuten garen. Die Creme fraiche daruntermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Klösse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller legen. Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klösse geben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.
⋆Variante:⋆ Die Hirse durch Grünkernschrot oder Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen. Statt der Äpfel zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren da- runtermischen und im Kraut erhitzen. ⋆⋆ Gepostet von Harry Gödde Erfasser: Harry Datum: 05.11.1995 Stichworte: Hauptspeise, Hirse, Tomatensauce, Vegetarisch, P5
Stichworte: Hauptgericht, Hirse, Vegetarisch, Tomatensauce

Mengenangabe: 4 Portionen

1.29 Hirsepuffer mit Ananaskraut

FÜR DIE HIRSEPUFFER
1 1/2 Tas. Hirse
1/2 l Gemüsebrühe
2 TL Olivenöl
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
1 EL Majoran
1 Bd. Schnittlauch
2 Eier
Haferflocken; zum Binden
Vollkornbrösel
Öl; zum Ausbacken

FÜR DAS ANANASKRAUT
2 EL Butter; oder Margarine
1 Zwiebel
4 Scheibe Ananas
500 g Sauerkraut
2 Tas. Gemüsebrühe
1 TL Grüne Pfefferkörner
2 EL Honig
1 Pk. Kresse

Die Hirse waschen, in die kochende Gemüsebrühe geben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Die feingehackten Zwiebeln im Öl goldgelb braten und unter den Hirsebrei mischen. Mit

Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen, den feingeschnittenen Schnittlauch und die Eier unter die erkaltete Masse ziehen und mit den Haferflocken binden. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Puffer formen, in den Vollkornbröseln wenden und im heissen Öl goldgelb braten. Für das Kraut die Butter in einem Topf erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin anbraten. Die in kleine Würfel geschnittene Ananas und das Kraut dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und den Pfefferkörnern würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken, mit dem Honig süssen und zum Schluss die verlesene Kresse unterziehen. Die Hirsepuffer anrichten, das Ananaskraut darüber verteilen und sofort servieren. ⋆ Quelle: Die feine vegetarische Küche; Fritz Faist getippt: Thomas ausgesucht: Eli ⋆⋆ Gepostet von Elisabeth Hafeneger Date: Mon, 01 May 1995 Erfasser: Elisabeth Datum: 21.06.1995 Stichworte: Hauptspeise, Fleischlos, Gemüse, P4
Stichworte: Hauptgericht, Gemüse, P4, Fleischlos

Mengenangabe: 4 Portionen

1.30 Karotten-Quark-Bratlinge

500 g Karotten
1 Rosmarinzweig
Vollmeersalz
100 g Margerquark
150 g Kernige Haferflocken
50 g geriebener Schnittkäse
mind. 60% Fett
1 EL Gehackte Petersilie
Kräutersalz
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL kaltgepreßtes Olivenöl

Die Karotten schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Sie dann in wenig Wasser zusammen mit dem Rosmarinzweig und etwas Salz in etwa 15 Minuten weichkochen. Die Karottenstücke abtropfen lassen, den Rosmarinzweig entfernen. Die Karotten zusammen mit dem Quark im Mixer fein pürieren. Dann Hafer- flocken, Käse und Petersilie daruntermischen und die Bratlingmasse mit Kräutersalz abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in den Sonnen- blumenkernen wenden und sie gut andrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Quelle: Alles über die Haysche Trennkost Dr. Thomas M. Heintze Falken-Verlag
Erfasser: Edwin Datum: 05.11.1995 Stichworte: Trennkost, Vegetarisch, P4
Stichworte: P4, Vegetarisch, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.31 Knuspermüslimischung

250 g Haferkörner
300 g Mandeln
125 g Sesamkörner ungeschält
125 g Sonnenblumenkerne
250 g Honig
1 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst
250 g Rosinen ungeschwefelt
100 ml Wasser

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. Wem kein Flocker zur Verfügung steht kann auch fertige, kernige Haferflocken verwenden. Die Mandeln grob hacken. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und dann abkühlen lassen.
Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Sonnenblumenkernen und dem Honig zu einer zähen Masse verkneten. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Sonnenblumenöl und das Wasser unter die Masse kneten und sie dann auf der Fettpfanne verteilen. Die Müslimischung 1 bis 1 1/2 Stunden backen und zwischendurch immer wieder umrühren. Dabei wird sie krümelig.
Das Müsli danach abkühlen lassen. Zuletzt die Rosinen daruntermischen und alles in eine Plätzchendose geben. Das Müsli kann so einige Wochen lang aufbewahrt werden.
Tip: Das Knuspermüsli kann mit etwas Dickmilch, mildem Joghurt oder etwas Sahne und Wasser gemischt zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit gegessen werden. Für ein sättigenderes Frühstück kann man eine Banane dazugeben oder einen mürben Apfel dazureiben. Die Knusperkrümel schmecken auch trocken sehr gut und sind dann ideal, wenn man zwischendurch Lust auf etwas Süsses verspürt. ⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Müsli, Aufbau, Backen, Trennkost, P1 Stichworte: Backen, P1, Aufbau, Müsli, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.32 Kräuter-Tofufrikadellen

20 g Butter
400 g Tofu
2 TL Gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TL Schabziegerklee
1 Spur Muskatbluete
1/4 TL Dillsamen
100 g Möhren
2 mittl. Zwiebeln
1 EL Kräuter; feingehackt
4 EL Vollkornbrösel
1 Ei
1 TL Salz

ZUM BRATEN
Öl

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen.
Inzwischen den Tofu in einem Suppenteller mit einer grossen Gabel zerdrücken. Den zerdrückten Tofu zusammen mit der gekörnten Brühe in die Pfanne schütten und bei starker Hitze unter häufigem Wenden ca. 2 Minuten anbraten.
Währenddessen den Schabzigerklee, die Muskatbluete und evtl. den Dillsamen zufügen. Alles gründlich mischen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
Die Möhre waschen und putzen. Die Zwiebeln schälen und alles in der Moulinette hacken oder fein reiben. Das zerkleinerte Gemüse, die Kräuter, die Vollkornbrösel und das ei zum gewürzten Tofu geben und alles gründlich mischen. Mit Salz abschmecken.
In einer anderen Pfanne das Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus der Tofumasse kleine Frikadellen formen und in dem heissen Öl auf jeder Seite gut 5 Minuten braten.
Dazu passt Reis, Hirse, Nudeln oder Kartoffelpüree. ⋆ Quelle: Das grosse Gu-Vollwertkoch- Buch, Erfasst von Diana Drossel Erfasser: Diana Datum: 21.06.1995 Stichworte: Tofu, Kräuter, Soja, P4 Stichworte: P4, Kräuter, Tofu, Soja

Mengenangabe: 4 Portionen

1.33 Möhren-Birnen- Frischkost

2 Möhren
1 Birne
1 EL Zitronensaft
1 EL Mandeln grob gehackt

MMMMM————————————SAUCE——————————
75 g Joghurt 3.5% Fett 2 tb Sahne süss 1 tb Frutilose Möhren schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden, mit den Möhrenstiften mischen und alles mit Zitronensaft beträufeln.
Joghurt, Sahne und Frutilose miteinander verrühren, unter die Rohkost mischen und alles mit den gehackten Mandeln bestreuen. ⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Möhren, Birnen, Frucht, Trennkost, P1
Stichworte: Birnen, Früchte, P1, Möhren, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.34 Pikante Reiskroketten

1 mittelgroße Zwiebel
1/2 EL Butter
1/2 l Wasser
300 g Naturreis
1 1/2 Gemüsebrühewürfel
1 Lorbeerblatt
2 Eier
100 g Knollensellerie
100 g Walnusskerne oder Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
1 EL Majoran (frisch oder getr.)
4 EL Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Kerbel,
Sellerieblatt)
1 TL Delikata (Gewürzmischung ?)
1/2 TL Curry
1 Schuss Cayennepfeffer
Kräutersalz
Butter zum ausbacken

Die Zwiebel schälen, feinhacken und in Butter und 1 El. Wasser glasig anbraten. Den Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser abspülen, mit dem Wasser, den Brühwürfeln und dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. 10 Minuten kochen lassen, dann das Lorbeerblatt herausnehmen. Noch etwa 35 Minuten bei geringer Hitze garen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Eier verquirlen und unter den Reis mischen. Den Sellerie waschen, in Stücke schneiden, dünn schälen und fein reiben, ebenso die Nüsse. Alles mit dem Reis vermengen. Die Knoblauchzehe schälen, durchpressen. Den Reis mit dem Knoblauch, den feingehackten Kräutern, den Gewürzen und eventuell noch mit Kräutersalz pikant abschmecken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, jeweils 1 Esslöffel Reismasse hinein- geben und flache Küchlein daraus formen. Die Kroketten auf beiden Seiten langsam goldbraun braten.
Das passt dazu: eine grosse Rohkostplatte oder viel grüner Salat und Champignons oder gedünstetes Gemüse.
Variante: Reisbraten Cordon bleu Zwischen zwei fertige Kroketten 1 Scheibe Butterkäse oder Räucherkäse legen. Die Kroketten noch einige Minuten in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. (Eventuell den Reis sparsamer salzen, weil der Käse meistens ziemlich salzig ist.) Tomatensauce und Geldsalat oder roher Rosenkohlsalat schmecken gut dazu.
Zubereitungszeit: 30 Minuten Garzeit: 45 Minuten Pro Person etwa 525 Kalorien
Quelle: Ingrid Früchtel Das neue vegetarische Kochbuch Gräfe und Unzer ⋆⋆ Gepostet von Edwin Litterst Erfasser: Edwin Datum: 30.01.1996 Stichworte: Vollwert, Reis, P4

Stichworte: P4, Vollwert, Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

1.35 Rohkost mit Mandeln

1 Bd. Radieschen
1 klein. Lollo rosso Kopf
125 g Sojabohnensprossen
2 EL Mandeln gehackt

FÜR DIE SAUCE

1 klein. Zwiebel
2 TL Molkekonzentrat
1 TL Kräutersalz
1 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst
100 ml Wasser

Radieschen putzen und in sehr feine Stifte schneiden. Lollo rosso putzen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Sojabohnen- sprossen waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Alles mischen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
Molkekonzentrat und Wasser mischen und mit Kräutersalz würzen. Öl darunterschlagen, Zwiebelwürfel dazugeben und die Sauce über den Salat giessen. Zum Schluss mit den Mandeln bestreuen.
⋆ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Rohkost, Trennkost, Salat, Nuss, P2
Stichworte: Salat, Rohkost, Nuss, Trennkost, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.36 Rotkohlrouladen mit Hirse

100 g Hirse
150 ml Wasser
1 TL Instant-Gemüsebrühe
400 g Tomaten
100 g Champignons
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Getrockneter Oregano
100 g Emmentaler Käse
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
1 kg Rotkohl
3 EL Maiskeimöl
100 g Creme fraiche
1 Bd. Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten
1. Für die Füllung die Hirse mit dem Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 25 Minuten garen.
2. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
3. Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen. Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Reichlich Wasser mit Salz zum kochen bringen. Die welken äusseren Blätter des Rotkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich 12 Blätter leich ablösen lassen. Das Wasser aufheben.
5. Den Kohlkopf herusnehmen, auf die Aarbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter

am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden. 12 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flachschneiden. Den ganzen Kohlkopf achteln, in Streifen schneiden und für das Gemüse beiseite stellen.
6. Die 6 grösseren Blätter nebeneinander auf der Arbeits- fläche ausbreiten und die 6 kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen faltenn. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.
7. Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Roula- den darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugiessen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.
8. Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche darübergeben. Die Rouladen erneut auf- kochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen. Dazu passen Pellkartoffeln. ⋆⋆ Gepostet von Tanja Flock Erfasser: Tanja Datum: 14.11.1995 Stichworte: Hirse, Rouladen, Vegetarisch, P6
Stichworte: P6, Hirse, Vegetarisch, Rouladen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.37 Sojapastete

66 g Sojabohnen
0.16 l Wasser zum Kochen
Sellerieblätter
1/3 Lorbeerblatt
etwas Thymian
1/3 EL Instant-Gemüsebrühe o.
:ein Würfel
2/3 Eier
1 EL Semmelmehl (Semmelbrösel)
1/3 klein. Möhre
1/3 Frühlingszwiebel
1/3 Bd. Petersilie
1/3 EL Öl
33.33 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen nach - Geschmack

Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser abgiessen, mit etwa einem 1/2l Wasser auffüllen, Sellerieblätter, Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben und zum Kochen bringen.
1 1/2 Stunden kochen lassen (Schnellkochtopf: 25Min.) und gegen Ende der Kochzeit die Gemüsebrühe hinzugeben.
Während der Kochzeit die Zwiebeln feinhacken und in etwas Öl leicht anbräunen. Die Möhre raspeln, die Frühlingszwiebel, die Petersilie und die Knoblauchzehen feinhacken.
Von den fertig gegarten Bohnen das restliche Wasser abgiessen, Lorbeerblatt entfernen. Die Bohnen mit Eiern und Semmelmehl pürieren.
Gebräunte Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter dazugeben und vermengen. Noch einmal abschmecken.
Eine kleine Kastenform mit dem restlichen Öl ausfetten und die Bohnenmasse hineingeben. Etwa 40 bis 60 Min. bei 175?C backen.
Nährwerte pro Person: :Kilokalorien: 109 :Kilojoule: 450 :Eiweiss/g: 8 :Kohlenhydrate/g: 7 :Fett/g: 6 :Ballaststoffe/g: 2,5
Küchentips:
Wenn Sie die Pastete anstelle von Kräutern mit Muskat und Curry würzen, erhalten Sie einen sehr fleischähnlichen Geschmack.
Anstelle von Sojabohnen können Sie für unser Rezept auch rote Linsen verwenden. Die Linsen

werden ohne Einweichzeit in nur 7 Min. gargekocht.
Ein weiteres Beispiel für einen leckeren vegetarischen Brotaufstrich aus Tofu (Sojaquark): Pürieren Sie 200g Tofu mit einigen Esslöffeln Gemüsebrühe (Instant-Würze). Geben Sie gehackte Kräuter, etwas Zitronensaft und etwas Nussöl zu der cremigen Masse.
Sojaprodukte können so manche Fleischmahlzeit ersetzen, denn sie enthalten reichlich Eiweiss, das in seiner Zusammensetzung und Wertigkeit fast dem tierischen gleichzusetzen ist. Ausserdem stecken in Soja viele bioaktive Pflanzenstoffe. Unter anderem krebshemmende Phytoöstrogene und Substanzen, die einen cholesterinsenkenden Effekt haben. ⋆ Quelle: -Dt. Gesellschaft f. Ernährung (Dge) -gepostet:v. Renate Schnapka Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Vollwert, Sojabohne, Gemüse, P12
Stichworte: Gemüse, Vollwert, Sojabohne, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.38 Tofu-Ragout mit Feldsalat, Pilzen und Tomaten

300 g Tofu, fest
12 EL Sojaöl
2 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz,grober schw. Pfeffer
400 g Shiitakepilze
Oder
400 g Champignons
Oder
400 g Pfifferlinge
8 EL Reiswein o. trock. Sherry
4 Tomaten (150 g)
2 EL Kräuteressig
2 EL Balsamessig
2 EL Sojasauce
Schnittlauchröllchen

ERFASST UND GEPOSTET
Peter Mackert, 2:246/8105.0

MMMMM——————————QUELLE————————-
HOERZU-Fernsehzeitschrift Tofu trockentupfen, zu fingerbreiten, etwa 2 Zentimeter langen Streifen schneiden. In beschichteter Pfanne mit 2 EL Öl und dem Knoblauch bei Mittelhitze goldbraun braten, salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen. Pilze putzen,Stiele herausdrehen. Die Köpfe zu dünnen Steifen schneiden. Noch einen EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Pilzstreifen hinzu- fügen, leicht salzen und pfeffern. Unter öfterem Wenden 5-8 min. schmoren, dabei noch und nach Reiswein oder Sherry angiessen. Unter die Tofustreifen mischen. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern, Tomaten vierteln, entkernen und zu kleinen Würfeln schneiden. Auf der Tofu-Pilzmischung anrichten. Essig mit Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer verrühren, restliches Öl darunterschlagen, Schnittlauch hinzugeben. Über das Ragout träufeln, mit knusprigem Stangenweissbrot auftragen. Pro Person (ohne Brot) 360 kcal oder 1505 kJ Tip: Mit einem Süppchen und einem Dessert wird ein kleines Menü daraus.
Stichworte: Fleischlos

Mengenangabe: 4 Portionen

1.39 Überbackene Zucchini m. Erbsen u. Sesam

2 Pk. TK-Erbsen (300g)
Salz
100 g Gouda (mittelalt)
750 g Zucchini
1 EL Öl
Pfeffer a.d.M.
1 1/2 EL Sesam
20 g Butter o. Margarine

Erbsen nach Vorschrift auf der Packung in Salzwasser garen. Den Käse raspeln.
Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, 5 Min. in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln, die Zucchini mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander hineinlegen.
Erbsen pürieren, salzen, pfeffern, auf die Zucchini streichen. Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ?C (Gas 3) 20 Min. backen.
Sesam im Fett anrösten, über die Zucchini verteilen.
Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 362 :Kilojoule: 1517 :Eiweiss/g: 20 :Kohlenhydrate/g: 29 :Fett/g: 18 ⋆ Quelle: -Natürliche Ernährung -Herausgeber: essen & trinken -erfasst: v. Renate Schnapka -am 26.09.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Vollwert, Gemüse, Zucchini, Käse, Erbse, P4
Stichworte: Gemüse, P4, Vollwert, Käse, Zucchini, Erbse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.40 Vitamin-Müsli Kunterbunt

8 EL Zarte Vollkornflocken
4 EL Cornflakes
4 TL Feingehackte Sonnenblumen- kerne
4 Kiwis
20 Himbeeren; ersatzweise eine Mandarine
1 Banane; ersatzweise sechs Erdbeeren
400 g Vollmilchjoghurt

MMMMM——————————-QUELLE:———————
- Ratgeber für junge - Eltern gepostet von Jörg - Weinkauf Vollkornflocken. Sonnenblumenkerne und Cönflakes auf Müslischalen verteilen. Mit dem Joghurt verrühren. Kiwis schälen und kleinschneiden. Himbeeren evtl. halbieren, anderes Obst ebenfalls kleinschneiden. Die Fruchtstücke vorsichtig mit der Joghurtmischung vermengen.
Stichworte: Früchte, Getreide, Kinder, Milch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.41 Vollkorngriess-Nockerln und Erdbeersauce

1/2 l Vollmilch
140 g Vollkorngriess
4 Eigelb
400 g Frische oder tiefgefrorene Erdbeeren
4 TL Honig

MMMMM———————————QUELLE———————-
- gepostet von Eva-D. - Bilgic Eltern-Zeitschrift - 03/89 Für Babys und Kleinkinder: Süsse Hauptmahlzeit Zutaten für ein Baby ab 10. Monat: Vollkorngriess schmeckt fast genauso wie der weisse, hat aber noch alle wichtigen B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe des vollen Korns.

Gewöhnen Sie Ihr Kind von vornherein daran - dann können Sie ihm süsse, gesunde Sachen kochen. Milch zum Kochen bringen, Griess einrieseln lassen und so lange köcheln, bis er dick wird. Dann das Töpfchen vom Herd ziehen und das Eigelb unterrühren. Bei geschlossenem Deckel noch nachquellen lassen. Inzwischen die Erdbeeren putzen, waschen und mit dem Honig pürieren, in eine Schale giessen. Mit einem Teelöffel Nockerln vom Griess abstechen und in die Sauce legen. Wer will, kann die Erdbeersauce leicht erwärmen - doch gehen dabei Vitamine verloren. (Ca. 330 kcal bzw. 1390 kJ) Tip: Für die ganze Familie und etwas grössere Kinder können Sie auch Griess-Schnitten backen: Kochen Sie 200 g Vollkorngriess in 0,7 l Milch ein, geben 100 g Rosinen zu und lassen den Brei dickkochen. Dann 4 Eigelb und 4 EL Honig unterrühren, steifen Schnee von 4 Eiweiss unterziehen und die Masse etwa 3 cm hoch in eine gefettete, flache Reine streichen. Mit 3 EL Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) 30 Minuten backen. Ca. 2 cm dicke Griess-Schnitten abschneiden und heiss oder auch kalt mit der dopelten Menge Erdbeersauce reichen.
Stichworte: Süssspeise, Kinder

Mengenangabe: 4 Portionen

Index